॥ শ্রীহরি ॥

1541

সাধনার দুটি প্রধান সূত্র

साधनके दो प्रधान सूत्र (बँगला)

স্বামী রামসুখদাস

1541

॥ শ্রীহরি ॥

সাধনার দুটি প্রধান সূত্র

साधनके दो प्रधान सूत्र (बँगला)

ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব
ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব।
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব
ত্বমেব সর্বং মম দেবদেব॥

স্বামী রামসুখদাস

1541 1/A

মুখবন্ধ

ঈশ্বরোপাসনার পথ ও সাধন সম্পর্কে নানা মুনির নানা মত। এ নিয়ে মনান্তর হওয়ার অবকাশ না থাকলেও মতান্তর আছে, একথা অস্বীকার করা যায় না। কিন্তু সাধনার লক্ষ্য বা সাধ্য সম্পর্কে কোনো মতভেদ নেই। ঈশ্বর-সাধনার লক্ষ্য বা সাধ্য সম্পর্কে সকলেই একমত আর তা হল এই যে ঈশ্বরের সঙ্গে আপনার সত্তাকে এক করে নেওয়া। আসলে আমাদের অর্থাৎ প্রত্যেকটি মানুষের মধ্যে দেহাতীত যে সত্তা বিদ্যমান তা ঈশ্বরেরই অংশ। আমরা ঈশ্বরের সন্তান—এই বোধ সত্য হলেও যথার্থভাবে আমরা অংশী-স্বরূপ।

কথাটা শুনতে যত সহজ এবং মধুর মনে হোক না কেন অনেকেই একে দুর্বোধ্য এবং দুরবগাহ বলে মনে করেন। আর সেজন্য ঈশ্বর সাধনায় ক্লান্ত হয়ে পড়েন। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তা নয়, ঈশ্বরোপলব্ধির পথ ও পাথেয় অপ্রাপ্য বস্তু নয়। অধ্যাত্ম সাধনায় নিবেদিত প্রাণ স্বামী রামসুখদাস মহারাজ তাঁর দীর্ঘ অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি সঞ্জাত উপলব্ধি তাঁর প্রবচনে এই কথাই অত্যন্ত সহজভাবে বর্ণনা করেছেন। তিনি বলেছেন যে আমরা যেন এই কথা বিশ্বাস করি এবং জীবন চর্যায় অনুশীলন করি যে আমরা দেহের মধ্যেই সীমিত নই, আমরা ঈশ্বরের অংশ। কোনো বস্তুই আমাদের আপন নয়। আমরা পার্থিব যা কিছু সংগ্রহ করি এবং সঞ্চয় করি তা সবই বিনাশশীল, তা কখনই আমাদের আপন হতে পারে না। এই বোধ যখন আমাদের চেতনায় প্রবিষ্ট হয়ে যাবে, যখন এই পরম সত্যকে আমরা বিশ্বাস এবং হৃদয়ঙ্গম করে নেব তখন সূর্যালোকের মতো এই জ্যোতি আমাদের অনুশীলনে প্রথপ্রদর্শক হয়ে উঠবে, আমরা ঈশ্বর-সাধনার উচ্চতম শিখরে আরোহন করতে পারব।

'সাধনার দুটি প্রধান সূত্র' পুস্তিকাটিতে স্বামী রামসুখদাস মহারাজের প্রবচনে উক্ত সেই কথাগুলিই প্রকাশ করা হয়েছে। আমাদের বিশ্বাস এই পুস্তিকা পাঠ করলে পাঠকদের কাছে অধরা সত্য সহজেই অধিগত হয়ে যাবে। বর্তমান পুস্তিকাটি মূল হিন্দীর বঙ্গানুবাদ।

গীতা জয়ন্তী ১৪১০ **ভবানীপ্রসাদ চট্টোপাধ্যায়**

নম্র নিবেদন

সৎসঙ্গের মর্ম কথাগুলিকে প্রায়ই গভীরতার সঙ্গে বুঝতে না পারার কারণে সাধকদের মধ্যে এই শঙ্কা জাগ্রত হয় যে আমরা যখন কিছুই চাই না তখন আমরা সাধন-ভজন কেন করব ? কেউই যখন নিজের নয়, তখন অপরের সেবা করব কেন ? ইত্যাদি। প্রকৃতপক্ষে শরীরের সঙ্গে নিজেদের সম্বন্ধ মানার ফলে এই শঙ্কাগুলি দেখা দেয়। এই বিষয়টিকে **'সাধনার দুটি প্রধান সূত্র'** গ্রন্থটিতে খুবই সরল ও সুন্দরভাবে বোঝান হয়েছে। সকল মার্গের সাধকের পক্ষে এই গ্রন্থটি খুবই উপযোগী। সাধকদের প্রতি নম্র নিবেদন হল এই যে, তাঁরা যেন এই গ্রন্থটি মনোযোগ সহকারে পাঠ করেন এবং এ থেকে প্রকৃত কথা মেনে নিয়ে লাভবান হন।

প্রকাশক

॥ শ্রীহরিঃ ॥

বিষয়ানুক্রমণিকা

	বিষয়	পৃষ্ঠা
১.	সাধনার দুটি প্রধান সূত্র	৭
২.	সাধকদের জন্য	১৬
৩.	জানা এবং মানা	২৩
৪.	পাঁচটি প্রধান সাধনামৃত	২৪
৫.	জ্ঞান এবং ভক্তি....................................	২৬
৬.	সাবধান	২৭
৭.	কামনা নাশের সুগম উপায়	২৮
৮.	সাধক-পঞ্চামৃত	২৯
৯.	‘না’ এবং ‘হ্যাঁ’	৩০
১০.	সত্য এবং পাকা কথা	৩২

॥ শ্রীহরিঃ ॥

(১) সাধনার দুটি প্রধান সূত্র

চুরাশি লক্ষ প্রজাতিতে জন্ম-জন্মান্তর ধরে ঘুরতে থাকা জীবকে পরমপিতা পরমাত্মা নিজের অকারণ কৃপায় এরই মধ্যে মানবশরীর দান করেছেন। এই মানবশরীর লাভ করে জীব সহজেই নিজের কল্যাণ করতে পারে। এইজন্য তুলসীদাস বাবাজী বলেছেন—

বড়ে ভাগ মানুষ তনু পাবা। সুর দুর্লভ সব গ্রন্থন্হি গাবা॥
সাধন ধাম মোচ্ছ কর দ্বারা। পাই ন জেহিঁ পরলোক সঁবারা॥

(শ্রীরামচরিতমানস, উত্তরকাণ্ড ৪৩।৪)

ভগবান এইজন্যই মনুষ্য-শরীর দিয়েছেন যাতে জীব সংসার-বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে চিরদিনের জন্য কৃতকৃত্য, জ্ঞাত-জ্ঞাতব্য এবং প্রাপ্ত-প্রাপ্তব্য হয়ে যায়। কিন্তু দুঃখের কথা হল এই যে, মানুষ তার নিজের উদ্দেশ্যের প্রতি বিমুখ হয়ে ভোগ এবং সংগ্রহে মেতে গিয়েছে। কখনো কখনো মানুষ সন্তকৃপায় অথবা ভগবানের কৃপায় সাধনায় প্রবৃত্ত

হলেও তাতে দৃঢ় নিশ্চয়তার ক্ষেত্রে ঘাটতি থাকে। দৃঢ় নিশ্চয়তার অভাবে তাঁদের জীবন সাধনাময় হতে পারে না। জীবন সাধনাময় হতে না পারার কারণে অনধিগত কথা জেনে নিয়ে বক্তা কিংবা লেখক হয়ে যান, কিন্তু পরম শান্তি লাভ করতে পারেন না। জীবনকে সাধনাময় করার জন্য সাধকদের প্রয়োজন এই দুটি কথাকে দৃঢ়তার সঙ্গে মেনে নেওয়া—

(১) কোনো কিছুই আমার নয়, আমার কিছুই চাই না এবং আমার কারোর সঙ্গে কোনো সম্পর্ক নেই।

(২) একমাত্র ভগবানই আমার আপন।

প্রথম কথাটির তাৎপর্য হল সংসারের সঙ্গে সম্পর্ক ছেদ করানো এবং দ্বিতীয়টির তাৎপর্য হল ভগবানকে লাভ করা। প্রথম কথাটি দৃঢ়তার সঙ্গে মেনে নেওয়ার ফল হল ‘মুক্তি’ আর দ্বিতীয় কথাটি দৃঢ়তার সঙ্গে মেনে নেওয়ার ফলে ‘ভক্তি’-র সিদ্ধি হয়ে যায়। সুতরাং বিবেকপ্রধান সাধকরা যেন প্রথম কথাটি মেনে নেন। পরিণামে উভয় প্রকারের সাধক কৃতকৃত্য, জ্ঞাত-জ্ঞাতব্য এবং প্রাপ্ত-প্রাপ্তব্য হয়ে যাবেন। তাঁদের মনুষ্য জীবন সফল হয়ে যাবে। এইসব কথা শিখে নেওয়ার বিষয় নয়, এগুলি হল নিজে থেকে জেনে নেওয়ার বিষয়। যে কথা শেখা হয় তা বিস্মৃত হয়ে যেতে পারে, কিন্তু মেনে নেওয়া কথা বিস্মৃত

হয়ে যায় না।

এখন এই সংশয় হয়ে থাকে যে আমার যখন কিছুই নয় তখন মা-বাবার সেবা করব কেন ? বস্তু সামগ্রী রক্ষা করব কেন ? আমি যখন কিছুই চাই না তখন আমার আর অন্ন-জলের প্রয়োজন কী ? আমার যখন কারোর সঙ্গে কোনো সম্পর্কই নেই তখন অন্যের সহায়তা করব কেন ? সেবা করব কেন ? যখন কেবল ভগবানই আমার আপন, তখন স্বামীর সেবাই বা করব কেন ? এইসব শঙ্কার মূল কারণ হল সাধকরা উপরোক্ত দুটি বিষয়কেই শরীরের সঙ্গে এক হয়ে গিয়ে মেনে নিয়েছেন। শরীরের সঙ্গে 'আমি-আমার' সম্বন্ধ জোড়া (তাদাত্ম্য)ই হল বন্ধনের মূল কারণ। এজন্য আমাদের স্বরূপ সম্পর্কে তুলসীদাস মহারাজ বলেছেন—

ঈশ্বর অংস জীব অবিনাসী। চেতন অমল সহজ সুখ রাসী।।

(শ্রীরামচরিতমানস, উত্তরকাণ্ড ১১৭।১)

এখন এই বিষয়ে আলোচনা করা হচ্ছে—

'ঈশ্বর অংশ জীব'—জীব স্বয়ং হল অংশ আর পরমাত্মা হলেন অংশী। ভগবানও বলেছেন **'মমৈবাংশো জীবলোকে'** (গীতা ১৫।৭)। ভগবান যেমন সৎ-চিৎ-আনন্দ, জীবও তেমনই সৎ-চিৎ-আনন্দস্বরূপ। যেমন সব ছেলেরই মায়ের উপর সমান অধিকার, তেমনই পরমপিতা পরমাত্মার উপর মানব মাত্রেরই সমান অধিকার। কোনো

রাজকুমার 'আমি রাজার ছেলে' এই কথা ভুলে গিয়ে ভিক্ষা করে বেড়ালে যেমন রাজার বিস্ময়ের সঙ্গে সঙ্গে খুবই দুঃখ হয় তেমনই সাংসারিক ভোগ এবং সংগ্রহে মানুষকে মেতে থাকতে দেখে ভগবানেরও খুবই দুঃখ হয় এইজন্য যে, তারা তাঁকে প্রাপ্তির চেষ্টা না করে নিজেদের পতন ঘটাচ্ছে— **'মামপ্রাপ্যৈব কৌন্তেয় ততো যান্ত্যধমাং গতিম্'** (গীতা ১৬।২০)।

সাধকদের এই কথায় গর্ব (স্বাভিমান) হওয়া উচিত যে ভগবান তাঁদের আপন, তাঁরাও ভগবানের—

অস অভিমান জাই জনি ভোরে।
মৈঁ সেবক রঘুপতি পতি মোরে॥

(শ্রীরামচরিতমানস, অরণ্যকাণ্ড ১১।১১)

আমরা ত্রিলোকের স্বামী পরমপিতা পরমাত্মার সন্তান, তাহলে আমরা তুচ্ছ ক্ষণভঙ্গুর সংসারের দিকে কেন হাত বাড়াব ? যারা সংসারমুখি হয়, সংসার তাদের নিজের দাসে পরিণত করে। কিন্তু যারা ঈশ্বরমুখি হয় স্বয়ং ভগবান তাদের দাস হয়ে যান—**'অহং ভক্ত পরাধীনঃ'** (শ্রীমদ্ভাগবত ৯।৪। ৬৩) ; ***'মৈ তো হূঁ ভগতনকা দাস, ভগত মেরে মুকুটমণি'*** ! এমন পরম সুহৃদ প্রভুকে ত্যাগ করে সংসারকে যাঞ্চা করা কত বড় মূর্খতার কথা !

'অবিনাশী'—পরমাত্মা অবিনাশী, অতএব তাঁর অংশ

জীবও অবিনাশী—'**অবিনাশি তু তদ্বিদ্ধি**' (গীতা ২।১৭)। কিন্তু স্বয়ং অবিনাশী হয়েও জীব বিনাশশীল শরীর-সংসারের সঙ্গে সম্বন্ধ জুড়ে নেয়—

মমৈবাংশো জীবলোকে জীবভূতঃ সনাতনঃ।
মনঃষষ্ঠানীন্দ্রিয়াণী প্রকৃতিস্থানি কর্ষতি॥

(গীতা ১৫।৭)

'এই সংসারে জীবরূপে পরিলক্ষিত আত্মা স্বয়ং আমারই সনাতন অংশ, কিন্তু সে প্রকৃতিতে অবস্থিত মন এবং পঞ্চ ইন্দ্রিয়গুলিকে আকর্ষণ করে অর্থাৎ নিজের বলে মেনে নেয়।'

প্রকৃতির অংশ এতই সৎ যে, সে সর্বদা প্রকৃতিতেই স্থিত থাকে—'**প্রকৃতিস্থানি**'। কিন্তু জীব পরমাত্মার অংশ হওয়া সত্ত্বেও প্রকৃতির অংশ (শরীর)-এর সঙ্গে নিজের সম্বন্ধ মেনে নেয়। এই মেনে নেওয়া সম্বন্ধের কারণে সে জন্ম-মৃত্যুর চক্রে পড়ে থাকে।

'<u>চেতন</u>'—পরমাত্মার অংশ হওয়ার কারণে জীব চিৎ-স্বরূপ। সকল জড় বস্তুর চরিত্র হল, তা আসে আবার চলেও যায়। যেমন অমাবস্যার রাত্রির সূর্যের সঙ্গে মিলন অসম্ভব, তেমনই জড় বস্তুর চেতন বস্তুর সঙ্গে সম্বন্ধ অসম্ভব। তাই চেতনের জড়ের সঙ্গে মেনে নেওয়া সম্বন্ধ হল কৃত্রিম অর্থাৎ মেনে নেওয়া মাত্র, তা প্রকৃত নয়।

'অমল'— পরমাত্মার অংশ হওয়ায় স্বয়ং নির্মল, নির্দোষ। এজন্য গীতায় (১৩।৩১) ভগবান বলেছেন—

অনাদিত্বান্নির্গুণত্বাৎপরমাত্মায়মব্যয়ঃ।

শরীরস্থোঽপি কৌন্তেয় ন করোতি ন লিপ্যতে॥

'হে কুন্তীনন্দন ! এই পুরুষ স্বয়ং অনাদি হওয়ায় এবং গুণ থেকে রহিত হওয়ায় অবিনাশী পরমাত্মস্বরূপ। শরীরে অবস্থান করলেও পুরুষ কিছু করে না (কর্তা হয় না) এবং লিপ্ত হয় না (ভোক্তা হয় না)।'

কাম-ক্রোধাদি যত দোষ আছে সেগুলি সবই আগন্তুক ; কিন্তু শরীরের সঙ্গে তাদাত্ম্য হওয়ার ফলে অজ্ঞানী মানুষ মনে করে যে সে কামাসক্ত, ক্রোধী প্রভৃতি। কোনো দোষই চিরকাল থাকে না, তা আসে-যায়— **'আগমাপায়িনোঽনিত্যাঃ'** (গীতা ২।১৪) ; কিন্তু স্বরূপ যেমনকার তেমনই থাকে। সমস্ত দোষ জড়বিভাগে থাকে, চেতন বিভাগে থাকে না। স্বয়ং চিরকাল নির্দোষ থাকে।

'সহজ সুখ রাসী'—সংসার হল দুঃখরূপ—**'যে হি সংস্পর্শজা ভোগা দুঃখয়োনয় এব তে'** (গীতা ৫। ২২) ; **'দুঃখালয়মশাশ্বতম্'** (গীতা ৮।১৫)। এই দুঃখরূপ সংসারের সঙ্গে 'আমি-আমার'—এই সম্বন্ধ মেনে নেওয়ায় জীব দুঃখ পায়। বাস্তবে জীব পরমাত্মার অংশ হওয়ায় সে সুখের খনি। এইজন্য শরীর-সংসারের সম্বন্ধ

বিচ্ছেদ হওয়া মাত্র সাধকদের নিজ সহজ, অক্ষয়, আত্যন্তিক সুখের অনুভব হয়ে যায়—'**স ব্রহ্মযোগযুক্তাত্মা সুখমক্ষয়মশ্নুতে**' (গীতা ৫।২১) ; '**সুখমাত্যন্তিকং যত্তদ্‌বুদ্ধিগ্রাহ্যমতীন্দ্রিয়ম্**' (গীতা ৬।২১)। যেমন ঘরে পরশপাথর থাকলেও অজ্ঞানী ব্যক্তি দ্বারে দ্বারে গিয়ে ভিক্ষা চান, তেমনই স্বয়ং সুখের আকর হওয়া সত্ত্বেও মানুষ সুখ লাভের লালসায় ভোগ ও সংগ্রহে মেতে থাকে, আর পরিণামে ভীষণ দুঃখ পায়—'**পরিণামে বিষমিব**' (গীতা ১৮।৩৮)।

সকল দুঃখের মূল কারণ হল বিনাশশীল সুখের কামনা। কামনাকে ত্যাগ না করলে কেউই সুখ পেতে পারে না—'**স শান্তিমাপ্নোতি ন কামকামী**' (গীতা ২।৭০)। সাংসারিক সুখের কামনা শুধুমাত্র অভ্যাসের দ্বারা দূর হয় না, তা দূর হয় পারমার্থিক সুখ পাওয়ার পর। এজন্য সাধকদের উচিত তাঁরা যেন নামজপ, ভজন-কীর্তন, ভক্ত-চরিত্র পাঠ ইত্যাদিতে নিযুক্ত হন। যখন তাঁরা নামজপ প্রভৃতিতে আনন্দরস পেতে থাকবেন তখন সংসারের রস নিজে থেকেই চলে যেতে থাকবে। যেমন, শিশুকালে নুড়ি-পাথরে আনন্দ পাওয়া যেত, কিন্তু যখন থেকে অর্থের আনন্দ আসতে থাকে তখন নুড়ি-পাথরের প্রতি আনন্দ নিজে থেকেই চলে যায়।

অপরের সেবা করা এবং ভগবানকে আপন মানা—এই দুটি কাজের জন্য মানবশরীর পাওয়া গিয়েছে। মানুষ ছাড়া অন্য কোনো প্রজাতির এই দুটি কাজ করবার যোগ্যতা এবং সামর্থ্য নেই। ভগবানও মানুষের কাছে এই আশা করেন যে, তারা যেন অপরের সেবা করে এবং তাঁকে আপন বলে মানে, তাঁকে ভালোবাসে। যেমন, মা ছেলেকে জিজ্ঞাসা করেন—বল তুই কার ছেলে ? ছেলে বলে—আমি তোমার ছেলে। এটি শুনলেই মা খুশি হন। তেমনই ভগবানও তাঁর সৃষ্ট মানুষদের কাছে শুনতে চান যে তারা তাঁকে আপন বলুক, তাঁকে ভালোবাসুক।

ভগবানকে আপন করে নেওয়া ছাড়া ভালোবাসা পাওয়ার অন্য কোনো উপায় নেই। 'একমাত্র ভগবানই আমার আপন, এবং আমিও শুধু ভগবানেরই'—এই কথা মেনে নিলে ভগবান দয়া করে তাঁর নিজের প্রেম (ভালোবাসা) প্রদান করেন, যা প্রতি মুহূর্তে বর্ধমান। তাঁর এই ভালোবাসার উদ্রেকেই মানবজীবনের পূর্ণতা।

সাধক দু রকমের হন—মস্তিষ্ক (বিবেক)-প্রধান এবং হৃদয় (ভাব)-প্রধান। বিবেকপ্রধান সাধক বিবেকপূর্বক সংসারের সম্পর্ক ত্যাগ করেন এবং ভাবপ্রধান সাধক সংসারকে ভগবৎস্বরূপ দেখেন। তার কারণ, সব কিছু ভগবানেরই—এটি বিবেকের বিষয় নয়, এটি হল ভাবের

বিষয়। যতক্ষণ বিবেক থাকে ততক্ষণ সৎ এবং অসৎ দুটিরই সত্তা থাকে। এজন্য বিবেকমার্গী সাধক সৎ তত্ত্ব (পরমাত্মা)-কে অ-সৎ (সংসার) থেকে ভিন্ন করে দেখেন। যতক্ষণ পর্যন্ত সাধকের দৃষ্টিতে ভগবান এবং সংসার—দুটি ভিন্ন ভিন্ন রূপে থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত তাঁর জীবনে অখণ্ড আনন্দ আসে না, বরং কখনো আনন্দ আসে, আবার কখনো নিরানন্দও আসে। কখনো নিজের সাধনায় খুবই উন্নতি দৃষ্ট হয়, কখনো আবার সাধনায় কোনো লাভ দেখা যায় না। তার কারণ হল বিবেক মার্গে ত্যাজ্য বস্তু (সংসার)-এর সূক্ষ্ম অস্তিত্ব দীর্ঘ দিন পর্যন্ত সঙ্গে থাকে। কিন্তু ভাবপ্রধান সাধকের দৃষ্টিতে সৎ ও অ-সৎ, পরা-অপরার সঙ্গে সব কিছু একমাত্র ভগবানই হয়ে যান—**'সদসচ্চাহম্'** (গীতা ৯।১৯) ; **'অপরেয়মিতসস্ত্বন্যাং প্রকৃতিং বিদ্ধি মে পরাম্'** (গীতা ৭।৫)। সেজন্য তার দৃষ্টিতে ত্যাজ্য বস্তু বলে কোনো কিছু হয় না। অতএব ভাবপ্রধান সাধনায় সংসার থাকে না, কেবল ভগবানই থাকেন—**'বাসুদেবঃ সর্বম্'** (গীতা ৭।১৯)। এমন সাধককে অখণ্ড আনন্দের সঙ্গে সঙ্গে ঈশ্বরের কৃপায় অনন্ত আনন্দ (সাধ্য প্রেম)-এর অনুভব হয়ে যায়।

——— • ———

(২) সাধকদের জন্য

এই একটি কথা সরল হৃদয়ে দৃঢ়তার সঙ্গে মেনে নিন যে—

সর্বকালে আমি স্বয়ং
কেবল ভগবানেরই অংশ,
আর কারও অংশ নই।
এবং
সর্বকালে
কেবল ভগবানই আমার আপন,
আর কেউই আমার আপন নয়।

তার কারণ হল—

শরীর-সংসার কখনও কারও সঙ্গে থাকে না ;
কেননা এগুলির সত্তা বিদ্যমান নেই—
'নাসতো বিদ্যতে ভাবঃ' (গীতা ২।১৬)
এবং
পরমাত্মা কখনও কারো সঙ্গ ত্যাগ করেন না ;
কেননা তাঁর সত্তা নিত্য বিদ্যমান—
'নাভাবো বিদ্যতে সতঃ' (গীতা ২।১৬)

স্পষ্টীকরণ

একটি বার—'আমি ভগবানের আর ভগবান আমার' —একথা মেনে নেওয়ার জন্য অনুশীলন করতে হবে না, বারবার মালা ঘোরাতেও হবে না, কেবল একটি বারের জন্য স্বীকার করে নিতে হবে। স্বীকার করা কোনো অনুশীলন বা কর্ম নয়। স্বীকৃতি কেবল একবার করতে হয় আর তা চিরকালের জন্য হয়ে যায়। তার কারণ প্রথম থেকেই আমরা ভগবানের এবং ভগবান আমাদের। উদাহরণ হল—বিবাহ হলে মেয়ে একবার স্বামীকে নিজের বলে মেনে নেয়। তারপর তাকে এটিকে দৃঢ় করবার জন্য অভ্যাস করতে হয় না।

সরল হৃদয়ে—প্রকৃত মান্যতা সরল হৃদয়েই হয়ে থাকে। ভগবান ভাবগ্রাহী। ভগবানের স্বভাব হল সরল এবং সরল স্বভাবের ভক্তরাই হল ভগবানের প্রিয়—

নিষ্কিঞ্চনা বয়ং শশ্বন্নিষ্কিঞ্চনজনপ্রিয়াঃ॥

(শ্রীমদ্ভাগবত ১০।৬০।১৪)

'সরল সুভাউ ছুঅত ছল নাহী'

(শ্রীরামচরিতমানস, বালকাণ্ড ২৩৭।১)

'মোহি কপট ছল ছিদ্র ন ভাবা'

(শ্রীরামচরিতমানস, সুন্দরকাণ্ড ৪৪।৩)

দৃষ্টান্তস্বরূপ, ছোট্ট শিশু সরল হৃদয়ে মাকে নিজের বলে মানে। মাকে নিজের বলে মানার জন্য তার কোনো প্রমাণের প্রয়োজন পড়ে না। তাকে যদি কেউ জিজ্ঞাসা করে এ তোর মা কেন, তাহলে সে বলে যে এই হল আমার মা। কোনও প্রমাণের কথা তার চিন্তাতেই আসে না।

হৃদয়প্রধান (ভাবপ্রধান) ভক্তরাই ভগবানের সঙ্গে নিজের সম্বন্ধ স্বীকার করেন। মস্তিষ্ক প্রধান (বিবেক-প্রধান) সাধকরা এমন করতে পারেন না। তার কারণ বিবেকে স্বীকার করার শক্তি 'সৎ' এবং অস্বীকার করার শক্তি 'অ-সৎ' দুটিই থাকে। অতএব অ-সতের সত্তা অনেক দিন পর্যন্ত সঙ্গে থাকে।

দৃঢ়তাপূর্বক—শিথিল স্বভাবের মানুষ একটি বারের জন্য ভগবানের সঙ্গে নিজের সম্বন্ধ স্বীকার করতে পারে না। সে বার বার ভগবানের সঙ্গে তার সম্বন্ধ স্বীকার করে আবার বার বার তাকে ছেড়ে সংসারকে নিজের বলে মেনে নেয়। এইভাবে বারংবার চিন্তা করার এবং ত্যাগ করার অভ্যাসের কারণে সংসারের মেনে নেওয়া

যে সম্বন্ধ তা চলে যায় না। তাই সাধকের উচিত, তিনি একবার যেটিকে মেনে নেবেন, তাতে যেন দৃঢ় থাকেন। দৃষ্টান্তস্বরূপ, স্ত্রী স্বামীকে এত দৃঢ়তার সঙ্গে নিজের বলে মেনে নেয় যে স্বামীর মৃত্যু হলেও তার সেই সম্বন্ধ দূর হয় না।

হরদোঈ জেলার ইকনোরা গ্রামে একটি মেয়ে তার মামার বাড়িতে থাকত। তার স্বামী অন্য একটি গ্রামে অসুস্থ ছিল, সে মারা যায়। মেয়েটি যখন তার স্বামীর মারা যাবার খবর পেল তখন সে তার মামাকে বলল যে, সে সতী হবে। মামা যখন তাকে সে রকম করতে বারণ করল তখন সে একটি প্রদীপ জ্বালালো এবং তাতে তার আঙুল রাখল এবং বলল যে তুমি যদি সতী হওয়ার অনুমতি না দাও তাহলে এই সমস্ত ঘর ভস্ম হয়ে যাবে। মামা বললেন, বেশ তোমার যা ইচ্ছা। মেয়েটি তখন তার জ্বলন্ত আঙুলটিকে একটি দেওয়ালে ঘসে নিভিয়ে ফেলল এবং ঘরের বাইরে গিয়ে দাঁড়াল। সে মামাকে আগুন দিতে বললে মামা বারণ করলেন। তখন সে হাত জোড় করে ভগবান সূর্যকে আগুন দেওয়ার জন্য প্রার্থনা করল এবং সেখানেই দাঁড়ান অবস্থায় নিজে থেকে পুড়ে গেল। সাধকের ভাব এইরকম দৃঢ় হওয়া উচিত।

স্বীকার করে নাও—ভগবানের সঙ্গে আমাদের কোনো নতুন সম্বন্ধ পাতাতে হবে না। ভগবানের সঙ্গে আমাদের সম্বন্ধ অনাদি কাল থেকে আছে। আমরা চিরকালের জন্য ভগবানের আর ভগবানও চিরকাল আমাদের সঙ্গে রয়েছেন। সংসারের সঙ্গে আমাদের সম্বন্ধ মেনে নেওয়ার কারণে আমরা এই (ভগবানের) সম্বন্ধ ভুলে গিয়েছি। অতএব আমাদের কেবল ভগবানের সঙ্গে সম্বন্ধ মেনে নিতে হবে। এই স্বীকৃতি স্বয়ং থেকে হয়, বুদ্ধি থেকে হয় না। স্বয়ং-এর সঙ্গে যুক্ত সম্বন্ধ ভোলা যায় না। দৃষ্টান্তস্বরূপ, বিবাহের পর স্ত্রী, স্বামীকে নিজের বলে মেনে নেয়। তখন স্বপ্নেও সে ওই সম্বন্ধ ভুলে যায় না। শিষ্য গুরুকে মেনে নেয়। তখন সে স্বপ্নেও ভোলে না যে, সে অমুক গুরুর শিষ্য।

সর্বকালে আমি স্বয়ং কেবল ভগবানেরই অংশ—গীতায় ভগবান বলেছেন—**'মমৈবাংশো জীবলোকে জীবভূতঃ সনাতনঃ'** (১৫।৭)। 'এই সংসারে জীবরূপে পরিণত আত্মা আমারই সনাতন অংশ।' অতএব জীবমাত্রই ভগবানের অংশ, ভগবানেরই অংশ ছিল এবং ভগবানের অংশই থাকবে। কোনো জীব কোনো সময়েই ভগবানের থেকে ভিন্ন হতে পারে না।

সর্বসমর্থ ভগবানেরও এই সামর্থ্য নেই যে তিনি জীবকে নিজের থেকে আলাদা করে দেবেন।

আর কারও অংশ নই—দেহে তো মা এবং বাবা দুজনের অংশ থাকে। কিন্তু স্বয়ং কেবল ভগবানেরই অংশ (**মম এব অংশঃ**), এতে প্রকৃতির অংশের মিশ্রণ নেই। জীবই প্রকৃতির অংশ (শরীর-সংসার)-কে আশ্রয় করে জন্ম-মৃত্যুরূপ বন্ধনে আটকে পড়ে।

সর্বকালে কেবল ভগবানই আমার আপন—সমগ্র ব্রহ্মাণ্ডে বিন্দুমাত্র এমন কোনো বস্তু নেই যা চিরকাল আমাদের সঙ্গে থাকতে পারে এবং আমরা তার সঙ্গে থাকতে পারি। সকল বস্তু এবং ব্যক্তির সঙ্গে সংযোগ হয় আবার সেগুলি ছেড়েও চলে যায়। কিন্তু ভগবানের সঙ্গে জীবমাত্রের স্বাভাবিক সম্বন্ধ রয়েছে। কেউই ভগবানের থেকে ভিন্ন হয়নি, ভিন্ন নয়, ভিন্ন হবে না এবং ভিন্ন হতে পারে না। এজন্য মীরাবাঈ দৃঢ়তার সঙ্গে বলেছিলেন *'মেরে তো গিরধর গোপাল, দূসরো ন কোঈ।'*

আর কেউ আমার আপন নয়—মা, বাবা, স্ত্রী, পুত্র, ভাই প্রভৃতি কেউই আমার আপন নয়। তারা কেবল সেবা করবার জন্যই আপন। প্রকৃতপক্ষে তারা যদি

আপন হোত তাহলে কখনও আমাদের সঙ্গে তাদের বিচ্ছেদ হোত না। ভগবান ছাড়া আর যা কিছুই আছে, সবই প্রাপ্ত হয়েছে এবং তাদের সঙ্গে বিচ্ছেদ হবে ; অতএব সেগুলি আপন নয়।

গীতায় ভগবান বলেছেন—**'নাসতো বিদ্যতে ভাবো নাভাবো বিদ্যতে সতঃ'** (২।১৬) 'অ-সতের তো ভাব (সত্তা) বিদ্যমান নেই এবং সতের অবিদ্যমানতা নেই।' তাৎপর্য হল, সংসারকে যতই মান্যতা দাও, তার সত্তাই নেই। তা সর্বদা অপ্রাপ্ত, প্রাপ্ত হতেই পারে না। কিন্তু ভগবানকে যতই অস্বীকার কর, তার সত্তা সর্বদা বিদ্যমান। তিনি সকলের কাছে সর্বদা প্রাপ্ত, অপ্রাপ্ত হতেই পারেন না। অতএব সাধকদের তারই সঙ্গে সম্বন্ধ-বিচ্ছেদ করতে হবে যার সঙ্গে কখনও সম্বন্ধ সৃষ্টি হয়নি ; আর তাঁরই সঙ্গে সম্বন্ধ জুড়তে হবে যার সঙ্গে কখনও সম্বন্ধ বিচ্ছেদ হয়নি। যাকে ছাড়তে হবে তা পরিত্যক্ত হয়েই আছে আর যাঁকে পেতে হবে তিনি প্রাপ্ত হয়েই আছেন।

——— • ———

(৩) জানা এবং মানা

চোখ খুলে দেখে নাও (জেনে নাও)—

সর্বকালে সমগ্র সংসারে আমার আপন বলে কোনো প্রাণী নেই, কোনো পদার্থ নেই এবং আমারও কারও সঙ্গে কোনো রকম সম্পর্ক নেই ; কেননা চিরকাল আমার সঙ্গে থাকবে এমন কোনো প্রাণী নেই, কোনো বস্তুও নেই। সুতরাং আমার কারও কাছে কখনও কিছুই চাইবার নেই।

চোখ বন্ধ করে শুনে নাও (মেনে নাও)—

সর্বকালে সমগ্র সংসারে একমাত্র ভগবানই আছেন, আর কিছুই নেই।

—এইটিই সর্বোত্তম সাধন, কিন্তু এই কথা অনেকেরই জানা নেই। কারও কারও জানা থাকলেও তা অনুভূতিতে নেই ; কেননা এটি পৌরুষসাধ্য নয়, এটি হল কৃপাসাধ্য। ঈশ্বর-কৃপা এবং সন্তকৃপা থেকেই এটি সম্ভব।

(৪) পাঁচটি প্রধান সাধনামৃত

একবার সরল হৃদয়ে দৃঢ়তার সঙ্গে

স্বীকার করে নিন যে—

পঞ্চামৃত

১. আমি (স্বয়ং) সর্বকালে ভগবানেরই অংশ।
২. আমি সর্বকালে অবিনাশী।
৩. আমি সর্বকালে চেতন।
৪. আমি সর্বকালে অমলিন (নির্দোষ)।
৫. আমি সর্বকালে সহজ সুখরাশি।

চতুষ্টয়ামৃত

১. ভগবান কখনও আমার সঙ্গ ত্যাগ করেননি।
২. ভগবান কখনও আমার সঙ্গ ত্যাগ করেন না।
৩. ভগবান কখনও আমার সঙ্গ ত্যাগ করবেন না।
৪. ভগবান কখনও আমার সঙ্গ ত্যাগ করতে পারেন না।

ত্রয়ামৃত

১. ভগবানের সম্পর্কিত হওয়ায় আমি কাউকেই খারাপ ভাবব না।

২. ভগবানের সম্পর্কিত হওয়ায় আমি কারও খারাপ চাইব না।

৩. ভগবানের সম্পর্কিত হওয়ায় আমি কারও খারাপ করব না।

দ্বয়ামৃত

১. আমি কেবল ভগবানেরই।

২. কেবল ভগবানই আমার আপন।

একামৃত

১. সমগ্র সংসারে সর্বকালে এক ভগবানই আছেন, তিনি ছাড়া আর কিছুই নেই— 'বাসুদেব সর্বম্'।

—উপরোক্ত পাঁচটির মধ্যে একটি সাধনামৃতকেও পান (পালন) করলে মানবজীবন সফল হয়ে যাবে।

(৫) জ্ঞান ও ভক্তি

একটি মাত্র সত্তাই

‘আছে’

রূপে বিদ্যমান—

এই হল জ্ঞান।

আর

সেই ‘আছে’ সত্তাই

আমার আপন—

এটি হল ভক্তি।

(৬) সাবধান

শরীর এবং সংসার—

কখনও কারও সঙ্গে ছিল না।

কখনও কারও সঙ্গে থাকে না।

কখনও কারও সঙ্গে থাকবে না।

কখনও কারও সঙ্গে থাকতে পারে না।

মনে রাখবেন

পরমাত্মা

কখনও কারও সঙ্গ ত্যাগ করেননি।

কখনও কারও সঙ্গ ত্যাগ করেন না।

কখনও কারও সঙ্গ ত্যাগ করবেন না।

কখনও কারও সঙ্গ ত্যাগ করতে পারেন না।

(৭) কামনা-নাশের সুগম উপায়

ঈশ্বর প্রেমের আবশ্যকতাই মানবমাত্রের প্রকৃত আবশ্যকতা। এটির একান্তই প্রয়োজন। যখন এই প্রেম জাগ্রত হবে তখন ভুলবশত উৎপন্ন কামনার নাশ হবে।[১]

যতক্ষণ পর্যন্ত জগতের ক্রিয়া-বস্তুতে রস (আসক্তি) আছে ততক্ষণ পর্যন্ত কামনা বর্তমান মনে করতে হবে।

ভগবানের নাম, রূপ, লীলা এবং ভজনে রস এসে গেলে সাংসারিক রস নষ্ট হয়ে যায় এবং অবিনাশী রস (পরমপ্রেম) প্রকট হয়ে যায়। এতেই মানবজীবনের পূর্ণতা—

প্রেম ভগতি জল বিনু রঘুরাই।
অভিঅন্তর মল কবহুঁ ন জাঈ॥

(শ্রীরামচরিতমানস, উত্তরকাণ্ড ৪৯।৩)

---

[১]সাধকদের নিজেদের মধ্যে যতটা ন্যূনতা দেখা যায় ততটাই পরাশ্রয় এবং পরিশ্রম থাকে। ভগবদাশ্রয় এবং বিশ্রাম আসা মাত্র মানবজীবন সফল হয়ে যায়।

(৮) সাধক-পঞ্চামৃত

একটি বারের জন্য সরল হৃদয়ে দৃঢ়তার সঙ্গে মেনে নিন যে—

১. আমি (স্বয়ং) সর্বকালে ভগবানেরই অংশ।

২. আমি সর্বকালে অবিনাশী।

৩. আমি সর্বকালে চেতন।

৪. আমি সর্বকালে অমলিন (নির্দোষ)।

৫. আমি সর্বকালে সহজ সুখরাশি।

(৯) 'না' এবং 'হ্যাঁ'

নাসতো বিদ্যতে ভাবঃ

॥ শ্রীহরিঃ ॥

শরীর-সংসার 'না'

(অবিদ্যমান)

রূপে আছে

নষ্টো মোহঃ

নাভাবো বিদ্যতে সতঃ

স্মৃতির্লব্ধা

(১০) সত্য এবং পাকা কথা

যদি আপনি দুঃখ, অশান্তি,

বিপদ চান তো

শরীর-সংসারের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন

করুন, সেগুলিকে আপন বলে মেনে নিন

আর

যদি সুখ, শান্তি, আনন্দ, আমোদ চান তো

পরমাত্মার সঙ্গে সম্বন্ধ জুড়ে নিন,

তাঁকে আপনার করে নিন।

নির্বাচন আপনার হাতে

শ্রদ্ধেয় স্বামী শ্রীরামসুখদাস মহারাজের প্রবচন থেকে

আশ্বিন কৃষ্ণপক্ষ ১২, বিক্রম সংবত ২০৬০ (ইং ২৪। ০৯।০৩) অপরাহ্ন ৩.৩০, গীতাভবন (স্বর্গাশ্রম)।